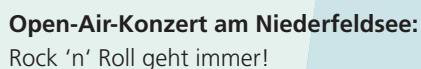


Ist Verzicht heute noch aktuell?





Liebe Mieter, Mitglieder und Freunde der GEWOBAU,

Solidarität, Zusammenhalt und lebendige, aber auch verständnisvolle Nachbarschaften – all dies sind wichtige Werte, die das Wohnen bei der GEWOBAU so lohnens- und lebenswert machen sollen. Die Förderung dieser Themen liegt uns als sozial agierende Genossenschaft daher besonders am Herzen. Schließlich wollen wir das zwischenmenschliche Miteinander stärken. Aber leider passiert es, dass Bewohner eines Hauses nur anonym nebeneinanderher leben, statt zufrieden miteinander. Dem möchten wir mit unserem sozialen Engagement entgegenwirken.

Daher beteiligen wir uns dieses Jahr am bundesweiten „Tag der Nachbarn“ der nebenan.de Stiftung am 29. Mai 2020: Den Mietern, die an diesem Tag in großer Runde (mindestens 10 Teilnehmer) mit ihren Nachbarn feiern, spendieren wir zehn Euro pro Teilnehmer. Alle Details zu unserer Aktion lesen Sie auf den Seiten 10 und 11. Dort stellen wir Ihnen auch unseren neuen Nachbarschaftscoach Tanja Lampas vor. Sie ist künftig für ein friedliches und offenes Miteinander in unseren Nachbarschaften im Einsatz.

Aber nicht nur am Tag der Nachbarn bieten wir Ihnen Gelegenheit für gemeinsame Unternehmungen: unter anderem auch am 16. Mai 2020 beim Open-Air-Konzert der Essener Philharmoniker im Grugapark. Diese und weitere Ankündigungen finden Sie auf den Seiten 6 und 7.

Übrigens: Auch unser Titelthema ab Seite 4 hat im weitesten Sinne etwas mit gemeinsamem Erleben zu tun. Denn viele Menschen – ob religiös oder nicht – üben sich oft in der Zeit nach Karneval in Verzicht. Und genau darum geht es im Titelthema dieser Ausgabe: um das Fasten – vom Ursprung bis zu den modernen Fasten-Trends. Und eines kann ich schon vorwegnehmen: Zusammen fastet es sich leichter. Probieren Sie es doch einfach mal gemeinsam aus!

Lassen Sie uns in den kommenden Monaten gemeinsam viele tolle und spannende Erfahrungen sammeln und so den Zusammenhalt in unserer Genossenschaft in den Mittelpunkt stellen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine fröhliche Frühlingszeit mit vielen tollen gemeinschaftlichen Momenten!

Ihr Stephan Klotz
Vorstandsvorsitzender der GEWOBAU

Impressum

„EINBLICK“ Nr. 51/März 2020

Herausgeber:
GEWOBAU
Wohnungsgenossenschaft Essen eG
Ribbeckstraße 40, 45127 Essen
Postfach 101343, 45013 Essen
Telefon 0201 81065-0
Telefax 0201 81065-65
E-Mail: gewobau@gewobau.de
www.gewobau.de

Auflage: 7.000 Stück

Bildnachweis:
S. 6 (Steeler Hofmärkte): Stefan Dolge
S. 12 (Kooperation): Elke Brochhagen,
Stadt Essen
Shutterstock.com: venimo, angkri,
FreshPaint, Valentina Karavaeva,
Monkey Business Images, Gts, Ksw
Photographer, sumire8, MJgraphics,
Elnur, Tim UR, Jiri Hera, JPC-PROD,
Dmitriy Kazitsyn, nortongo, Timmary,
Richard Peterson, Alexander Kirch,
Cipariss, irin-k, vbmark, Cipariss,
Ulrich Mueller, Goran Bogicevic,
Patricia Chumillas, muratart,
pikselstock, Luna Vandoorne, pio3,
siwasasil, George Rudy, My Good
Images, HUANSHEG XU, Nicoleta
Ionescu, Picsfive, Andrey_Popov,
Ungar-Biewer, Helga Khorimarko

Verantwortlich für den Inhalt:
Holger Schindler (V.i.S.d.P.),
Jörg Altenbeck, Stephan Hüsen,
Sandra Kesseboom, Denise Knapu,
Maximilian Mokroß, Sabrina Wendt

Text und Gestaltung:
stolp + friends
Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Druck:
Günter Druck, Schauenroth 13
49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift wurde auf PEFC-
zertifiziertem Papier umweltgerecht
gedruckt.



Strom sparen mit dem Basis-Check

Klimaschutz in den eigenen vier Wänden

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder ein nützliches Beratungsangebot der Verbraucherzentrale in Essen vor, mit dem Sie mit einfachen Maßnahmen gezielt Strom einsparen können. Das schont nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern auch unsere Umwelt.

Gegen den Klimawandel, der spätestens im Sommer 2019 auch in Essen spürbar wurde, wollen viele Menschen etwas tun. Ein Ansatzpunkt von vielen ist dafür der eigene Umgang mit Strom und Heizwärme. Doch was genau ist der wirksamste Schritt? „Gerade bei Entscheidungen, die Geld kosten, gilt: Nur wer gut informiert handelt, holt mit der Investition für sich selbst und für das Klima das Beste raus“, sagt Manuela Duda, Leiterin der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Essen.

Entscheidungshilfe bietet die Energieberatung der Verbraucherzentrale, zum Beispiel mit dem Basis-Check. Die kostenlose Beratung ist geeignet für Mieter und Eigentümer, die ihren Strom- und Heizenergieverbrauch reduzieren wollen. Während der Beratung in den eigenen vier Wänden prüfen die unabhängigen Energieberater der Verbraucherzentrale Heizkosten- und Jahresstromabrechnung der Haushalte und machen außerdem eine Bestandsaufnahme der vorhandenen Haushaltsgeräte, Lampen und Unterhaltungselektronik. In den Blick nehmen sie aber

auch die elektrischen Warmwasserbereiter und weitere Stromverbraucher.

Ein üblicher Verdächtiger für hohen Stromverbrauch ist etwa ein alter Kühlschrank. In die Jahre gekommene Geräte bringen den Stromzähler mehr auf Touren als aktuelle Modelle. Wer sich deshalb nach neuen Kühlschränken

umschaut, findet auf allen Effizienzlabels Angaben, die positiv wirken: Effizienzklasse ‚A+‘ zum Beispiel – das klingt nach Spitzenklasse, quasi nach Schulnote Eins plus. Tatsächlich aber ist ‚A+‘ bei Kühlschränken die schlechteste Klasse, die überhaupt noch erlaubt ist. Erst das A mit drei Pluszeichen kennzeichnet die sparsamsten Geräte.



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Mehr Infos und Anmeldemöglichkeiten für den Basis-Check telefonisch unter Tel. 0201 649 574 01 oder 0211 33 996 556.



Fastenzeit Ist Verzicht heute noch aktuell?

Welche schlechten Angewohnheiten würden Sie gerne ändern? Auf was können Sie nur schwer verzichten? Auf das Glas Wein am Abend? Auf das Stückchen Schokolade zwischendurch? Oder das Smartphone? Die Fastenzeit scheint auch heute noch die Zeit im Jahr zu sein, zu der die Deutschen ihr Konsumverhalten überdenken und eine Zeit lang ganz bewusst auf bestimmte Dinge verzichten.

Dabei geht es im weitesten Sinne um die seelische und körperliche Reinigung, um die Rückbesinnung auf das, was wirklich zählt sowie darum, Ballast loszuwerden. Man lernt das, auf was man verzichtet hat, wieder mehr wertzuschätzen.

Fasten liegt im Trend

Einer repräsentativen Umfrage zufolge hat mehr als jeder zweite Deutsche bereits ein oder mehrmals in seinem Leben gezielt für mehrere Wochen ein bestimmtes Genussmittel gemieden. Ganz oben auf der Liste eines möglichen Verzichts zur Fastenzeit stehen Süßigkeiten mit 62 Prozent, gefolgt von Alkohol mit 61 Prozent. Fleisch möchten nur 35 Prozent der Befragten entbehren, ein Drittel will auf Zigaretten verzichten und bei 28 Prozent der Fastenwilligen ist es das

Fernsehen. Nur 21 Prozent der Befragten kann sich hingegen vorstellen, weniger Zeit online zu verbringen.

Woher kommt's?

In der westlichen Welt geht die Tradition des Fastens auf die christliche Kirche zurück. Schon seit dem Jahr 400 sollen sich Christen mit Verzicht auf das Osterfest vorbereitet haben. Für Gläubige beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch und endet am Ostersonnabend, also nach 46 Tagen. Allerdings werden die sechs Sonntage vom Fasten ausgenommen. So bleiben 40 Fastentage. Diese Tradition ist eine Anlehnung an die biblische Geschichte, laut der Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet haben soll.

Fasten in anderen Religionen

Im Islam wird im Fastenmonat Ramadan

30 Tage lang zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nicht gegessen, getrunken oder geraucht. Die Fastenzeit endet mit dem dreitägigen Zuckerfest.

Jom Kippur ist der große Fastentag im Judentum. An diesem Tag darf weder gegessen, getrunken noch geraucht werden. Auch Arbeiten ist untersagt. An diesem Versöhnungstag zwischen Gott und den Menschen sollen alle zuvor begangenen Sünden gesühnt werden. Der Hinduismus hat keine einheitlichen Fastenzeiten. Jedoch spielt Fasten im Hinduismus eine fundamentale Rolle, um so Körper und Geist zu reinigen.

Moderne Auslegung des Fastens

Heutzutage wird diese Tradition immer noch gelebt, aber moderner ausgelegt. Auf Genussmittel und Online-Aktivitä-

ten wird weniger aus religiösen, sondern mehr aus gesundheitlichen und Stress verursachenden Gründen verzichtet. Darüber hinaus hat sich in den letzten Jahren vor allem der Aspekt des Verzichts auf Konsumgüter aus Klima- oder Umweltschutzgründen etabliert. Darunter fällt das Klimafasten, bei dem aufs Auto verzichtet wird und stattdessen möglichst oft das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden. Weitere Beispiele sind das Wasserfasten, bei dem ausschließlich Leitungswasser getrunken wird, der Verzicht aufs Shopping oder auf Plastikprodukte.

Kleine Ziele – großer Erfolg

Fasten muss nicht immer den kompletten Verzicht bedeuten: Beim Kurzzeitfasten, auch Intervallfasten oder intermittierendes Fasten genannt, wird – anders als beim strengen Heilfasten – tages- oder stundenweise zwischen Nahrungsaufnahme und Fasten gewechselt. Die bekanntesten Formen sind die 16:8-Methode (16 Stunden fasten, binnen acht Stunden zwei Mahlzeiten essen) und die 5:2-Methode (fünf Tage pro Woche normal essen, zwei Tage fast nichts). In Absprache mit Ihrem Arzt kann diese Ernährungsform beim Abnehmen helfen, Zucker- und Fettstoffwechsel verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Und wie schafft man es nun durchzuhalten? Wer sich zu viel vornimmt, scheitert schnell. Deshalb sollten Sie sich lieber auf einen Vorsatz beschränken und diesen konkret formulieren. Wer sich einen Ausrutscher erlaubt und doch ein Stück Schokolade isst oder ein Glas Wein trinkt, sollte nicht gleich den Kopf hängen lassen. Viel wichtiger ist, nach dem Ausrutscher weiterzumachen, anstatt das Vorhaben sofort abzuhaken.

Und wenn das Ziel erreicht ist? Belohnen Sie sich und seien Sie stolz auf Ihr Durchhaltevermögen: Die Schokolade schmeckt nun doppelt so gut.

Sechs Tipps zum Durchhalten:

- ▲ Realistische Ziele setzen: Verbieten Sie sich nicht alles auf einmal.
- ▲ Ziel konkret definieren: Anstatt „Ich möchte mehr Sport machen“ besser „Ich werde jede Woche dreimal eine halbe Stunde joggen“.
- ▲ Erzählen Sie von Ihrem Fastenvorhaben – je mehr Leute davon wissen, desto höher ist Ihre Motivation durchzuhalten.
- ▲ Gemeinsam in der Gruppe fasten, sich gegenseitig stärken, aber auch mal ermahnen.
- ▲ Ablenken.
- ▲ Rufen Sie sich in schwachen Momenten den Grund Ihrer Fasten-Entscheidung ins Gedächtnis.



Steeler Hofmärkte am 21. Juni 2020

Melden Sie sich noch bis
zum 5. April an!

Auch in diesem Jahr finden im Stadtteil Steele wieder die beliebten Steeler Hofmärkte statt: ein tolles Nachbarschaftsprojekt, das perfekt ist zum Trödeln, um den Keller, die Garage oder den Speicher zu entrümpeln, neue Lieblingsstücke und Unikate zu ergattern, Steele zu entdecken oder nur mit den freundlichen Nachbarn zu plaudern.

Hofmärkte i
Herzlich Willk

Essener Philharmoniker im Grugapark

Jetzt Karten sichern
für das 3. Open-Air-Konzert

Am Samstag, dem 16. Mai 2020, findet im Rahmen unserer Partnerschaft mit der Theater und Philharmonie Essen (TUP) bereits zum dritten Mal das Open-Air-Konzert der Essener Philharmoniker statt. Und auch in diesem Jahr können wir unseren Mitgliedern wieder Karten zum ermäßigten Preis von 16 Euro anbieten.

Freuen Sie sich auf die mitreißenden Werke von Beethoven und Mozart in beeindruckender Atmosphäre, genießen Sie einen unvergesslichen Frühsommerabend voller musikalischer Highlights.

Die Karten sind in den Vorverkaufsstellen unter Vorlage der GEWOBAU-Card erhältlich. Aber nur so lange der Vorrat reicht. Jetzt heißt es: schnell sein!



Ticket Center II, Hagen 2, 45127 Essen

Mo. 10.00–16.00 Uhr

Di.–Fr. 10.00–18.00 Uhr

Sa. 10.00–15.00 Uhr

So. geschlossen

tickets@theater-essen.de

Aalto-Theater,

Opernplatz 10, 45128 Essen

Mo. geschlossen

Di.–Sa. 13.00–18.00 Uhr

So. geschlossen

Sie sind Mitglied, aber haben noch keine GEWOBAU-Card? Oder sie ist verloren gegangen?

Melden Sie sich gerne bei Sandra Kesseboom unter der Telefonnummer 0201 81065-69.

n Steele kommen!

**Jetzt
anmelden
und dabei sein!**



Am 21. Juni 2020 von 12.00 bis 18.00 Uhr kann jeder im Einzugsgebiet kostenlos mit einem eigenen Stand mitmachen. Ob klassischer Trödel, selbstgemachte Leckereien, Würstchenstand oder Selbstgebasteltes – den kreativen Ideen für einen eigenen Hofmarktstand sind keine Grenzen gesetzt. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist das Einverständnis des Grundstückseigentümers. Dieses erteilen wir hiermit gerne allen GEWOBAU-Mietern im Einzugsgebiet!

Noch bis zum 5. April 2020 ist Zeit, sich anzumelden. Und das geht in diesem Jahr auch online auf www.hofmärkte-steele.de – das ist bequem und spart Papier!

Open-Air-Konzert am Niederfeldsee

Rock 'n' Roll geht immer!

So lautet das Motto der Band, die am 7. Juni 2020 von 11 bis 13 Uhr beim alljährlichen Open-Air-Konzert am Niederfeldsee für Unterhaltung sorgen wird. Alle Musikbegeisterten sind zu dem kostenlosen Event herzlich eingeladen.



Besonders Rockabillys und 50er-Jahre-Fans werden voll auf ihre Kosten kommen, denn die Essener Band „Danny & The Chicks“ gilt nicht umsonst seit über zehn Jahren in Deutschland als die Nummer eins im Bereich des deutschsprachigen Rock 'n' Roll.

Die Zuschauer erwartet eine Zeitreise in die coolen Fifties: Freuen Sie sich auf die mitreißenden Songs von Elvis, Jerry Lee Lewis, Buddy Holly, Chuck Berry, Little Richard und vielen mehr. Schon 2018 begeisterte die Musikgruppe beim Seekonzert auf ganzer Linie und auch dieses Mal werden Danny & The Chicks ihrem Publikum wieder ordentlich einheizen. Der Eintritt ist wie immer kostenlos.

Das mittlerweile traditionelle Seekonzert von Johannes Hüttemann findet auch in diesem Jahr wieder mit unserer Unterstützung statt. Wir freuen uns sehr, an dem tollen Projekt mitwirken zu dürfen. Johannes Hüttemann, der sich seit vielen Jahren für seinen Stadtteil engagiert, rief die Seekonzerte ins Leben, um Altendorf auch für Besucher aus anderen Stadtteilen und Städten attraktiv zu machen. Und das gelingt ihm: Von Mal zu Mal locken die großartigen Seekonzerte mehr Besucher an, die häufig begeistert von der tollen Atmosphäre sind – und sie sind nicht selten überrascht, dass Altendorf gar nicht in die Schublade passt, in die der Stadtteil so gerne gesteckt wird.

Seert Konzert

Neu im Team

Die GEWOBAU im Wandel

Im Zuge von aktuellen bzw. demnächst anstehenden Nachfolgeregelungen haben wir im Januar und Februar 2020 unser Team mit vier neuen Kollegen und Kolleginnen verstärkt.

Helge Faust – designbegeisterter Architekt

Die Bauleitung im Team 1 übernimmt seit Februar Helge Faust. Der gebürtige Essener kümmert sich künftig um technische Anliegen unserer Mieter, führt Abnahmen und Übergaben durch, plant und begleitet Bauvorhaben. In seiner bisherigen beruflichen Laufbahn konnte er in diesem Bereich schon viel Erfahrung sammeln. Nach seinem Abitur und Zivildienst absolvierte Helge Faust erfolgreich ein Architekturstudium. Erste Berufserfahrungen sammelte er dann in einem kleinen Architekturbüro mit Schwerpunkt Wohnungsbau; anschließend war er rund sieben Jahre bei einem Architekturbüro mit dem Schwerpunkt Krankenhausbau tätig. Sein letztes großes Projekt war der Bau eines Altenheims. Privat begeistert sich Helge Faust für skandinavisches Design. Kein Wunder also, dass auch sein Lieblingsreiseziel im Norden zu finden ist: Vorzugsweise erholt sich er sich mit seiner Familie nämlich in Dänemark.



Leonardo Parisi – bienenfreundlicher Ingenieur

Auch unser zweiter neuer Bauleiter, der seit Januar im Team 3 eingesetzt wird, kommt aus Bochum: Leonardo Parisi absolvierte nach dem Abitur und anschließendem Wehrdienst ein Bachelor- und Master-Studium im Bauingenieurwesen. Bereits während des Master-Studiums sammelte er in einem Ingenieurbüro Berufserfahrung. Dort war er zuständig für die Ermittlung von Aufmaßen, also die Vermessung, Auszählung und Bewertung des für einen Auftrag erforderlichen oder eingebauten Materials, und für die Erstellung von Energieausweisen. Nun freut er sich auf seine neuen Herausforderungen bei der GEWOBAU. Auch in seiner Freizeit hat er mit kleinen Ingenieuren zu tun: Leonardo Parisi kümmert sich um acht Bienenvölker und verkauft den Honig, den sie in ihren perfekten, sechseckigen Wabenbauten produzieren. Darüber hinaus interessiert sich unser neuer Kollege für Geschichte. Wenn er nicht gerade arbeitet oder imkert, geht er gerne klettern oder steigt aufs Fahrrad oder Motorrad.



Lisa Gajewski – fitte Immobilienkauffrau

Im Januar erhielten wir im Rahmen einer Elternzeitvertretung Verstärkung durch die Oberhausenerin und ausgebildete Immobilienkauffrau Lisa Gajewski. Nach der Vertretungszeit wird Frau Gajewski weiterhin im Bereich Mietberechnung und Betriebskostenabrechnung tätig sein. Dies war auch der Schwerpunkt ihrer zweijährigen Tätigkeit im Anschluss an ihre Ausbildung. Außerdem hat sie zum Teil den Technikern zugearbeitet und den Empfang unterstützt. Jetzt ist es Zeit für neue Erfahrungen bei der GEWOBAU. Aber nicht nur im Umgang mit Zahlen ist Lisa Gajewski fit: In ihrer Freizeit bleibt sie mit Zumba in Bewegung oder unternimmt ausgiebige Spaziergänge mit ihrem Hund.



Sandra Bischoff – rechtssichere Vorstandssekretärin

Im Zuge einer künftig anstehenden Nachfolgeregelung begrüßen wir ganz herzlich Sandra Bischoff. Sie ist ausgebildete Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte sowie geprüfte Rechtsfachwirtin. Nach ihrer Ausbildung bei einem Rechtsanwalt wechselte sie in eine größere Kanzlei und war dort für die Organisation und Abwicklung des umfangreichen Dezernates eines Senior-Partners verantwortlich.

Bei der GEWOBAU unterstützt sie nun das Mitglieder- und Personalwesen und wird künftig zusätzlich das Vorstandssekretariat übernehmen, in das sie zur Zeit eingearbeitet wird. Sandra Bischoff ist ein echtes Urgestein und sehr verbunden mit unserer Stadt und der Region. Dennoch packt sie ab und zu das Fernweh: Ihr liebstes Reiseziel ist Australien. Und wenn sie gerade nicht verreist ist, steigt sie in ihrer Freizeit aufs Mountainbike oder lässt sich als Mitglied eines Segelvereins auf einem Segelboot den Wind um die Ohren wehen.



TAG DER NACHBARN

Gemeinsam feiern

Tag der Nachbarn am 29. Mai 2020 – wir sind dabei!

Nachbarn in ganz Deutschland feiern am 29. Mai 2020 gemeinsam – unabhängig von Alter, Herkunft, Religion oder Einkommen – und können sich so endlich besser kennenlernen. Ob beim gemeinsamen Grillen mit der Hausgemeinschaft, auf einem Hofflohmart, einer Kleidertauschparty oder einem Spieleabend – alle Nachbarschaftsfeste sind für ein gemeinsames Miteinander und Kennenlernen willkommen. Und das Beste: Wir unterstützen Ihr Fest mit zehn Euro pro Teilnehmer, wenn mindestens zehn Nachbarn, die Mieter einer GEWOBAU-Wohnung sind, zusammenkommen.

Weil uns die Förderung einer guten Nachbarschaft ganz besonders am Herzen liegt, sponsern wir jedes Nachbarschaftsfest unserer Mieter, das am 29. Mai 2020 stattfindet, mit zehn Euro pro Teilnehmer. Das Geld erhält der Organisator von uns im Vorfeld per Überweisung. Jeder der Gäste kann einen kleinen Teil zum Fest beitragen: angefangen beim Mitbringen von Essen und Getränken über das Verleihen von Tischen und Bänken bis zur Hilfe beim Aufbau und Aufräumen.

So machen Sie mit:

Sie haben Lust, am 29. Mai 2020 zusammen mit Ihren GEWOBAU-Nachbarn zu feiern?

1. Laden Sie die Teilnehmerliste ganz bequem auf www.gewobau.de/downloads herunter.
2. Füllen Sie sie zusammen mit Ihren Nachbarn aus.
3. Melden Sie Ihr Fest bis zum 30. April 2020 samt ausgefüllter Teilnehmerliste per E-Mail an kesseboom@gewobau.de an. Sie haben kein Internet? Dann rufen Sie uns gerne an unter der Telefonnummer 0201 81065-69.

Der Organisator des Festes erhält stellvertretend für alle Teilnehmer nach Eingang der Anmeldung und Prüfung der Voraussetzungen von uns zur Ausgestaltung des Festes zehn Euro pro Teilnehmer per Überweisung auf sein Konto.

Voraussetzungen:

- Das Fest findet am Tag der Nachbarn am 29. Mai 2020 statt.
- Der Organisator ist Mitglied und Mieter der GEWOBAU.
- Die Teilnehmer wohnen in einer GEWOBAU-Wohnanlage.
- Mindestteilnehmer sind 10 Personen (inkl. Kinder).
- Alle Teilnehmer sind Nachbarn und in der Teilnehmerliste eingetragen.
- Das Fest wird der GEWOBAU bis zum 30. April 2020 mit vollständig ausgefüllter Teilnehmerliste gemeldet.

Wir sind gespannt, bei wie vielen Nachbarschaftsfesten wir am 29. Mai vorbeischauen können.



Anmeldeschluss:
30. April 2020

Sie brauchen noch Tipps und Inspiration für Ihr Fest?

Auf der Website **www.tagdernachbarn.de** erhält jeder, der ein Fest anmeldet, ein kostenfreies Mitmach-Set mit allem, was man für ein Nachbarschaftsfest braucht – beispielsweise eine Wimpelkette, Poster zum Aufhängen im Hausflur und sogar Einladungskarten in unterschiedlichen Sprachen. Hier finden Sie zudem alle angemeldeten Feste für den 29. Mai 2020 und weitere Tipps und Tricks, Rezeptideen, Inspirationen und Beispiele der Vorjahre für Ihr Fest.

Der Tag der Nachbarn ist ein bundesweiter Aktionstag, zu dem die nebenan.de Stiftung zum dritten Mal aufruft. An diesem Tag soll überall in Deutschland ein Zeichen für gute Nachbarschaft und mehr lokalen Zusammenhalt gesetzt werden. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Ihr Fest!



Dürfen wir vorstellen: unser neuer Nachbarschaftscoach!

Unsere neue Mitarbeiterin Tanja Lampas, die uns ab dem 1. April 2020 als Nachbarschaftscoach unterstützen wird, werden Sie am Tag der Nachbarn sicherlich kennenlernen. Frau Lampas wird ab April für Sie mit einem offenen Ohr in unseren Nachbarschaften vor Ort sein.

Die Diplom-Pädagogin und Bewegungstherapeutin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es zwischen Nachbarn mal kriselt und gibt tolle Tipps, wie man nach einem Streit wieder zueinander findet – oder diesen direkt im Vorfeld verhindert. Die Mutter von zwei Töchtern, mit denen sie selbst in Essen wohnt, schaut den bevorstehenden Herausforderungen und Erlebnissen in den Nachbarschaften der GEWOBAU schon gespannt entgegen: „Meine Arbeit war bisher immer stark am Menschen orientiert. Als Sozialarbeiterin und Nachbarschaftscoach bei der GEWOBAU möchte ich meine sozialen Kompetenzen einsetzen, um Frieden zu erhalten und gutes Zusammenleben in den Quartieren anzuregen.“

Sie erreichen Frau Lampas unter der E-Mail-Adresse nachbarschaftscoach@gewobau.de.

Tipps für eine gute Nachbarschaft finden Sie auch auf unserer Website: [gewobau.de/downloads](https://www.gewobau.de/downloads)



Wir wünschen Frau Lampas einen guten Start und hoffen, dass wir so das Zusammenleben unserer Mieterinnen und Mieter unterstützen können.



Die Verbraucherzentrale informiert

Nach Thomas-Cook-Pleite: Entschädigung vom Staat

Im vergangenen September hat der Touristikkonzern sein Geschäft eingestellt. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Essen weist auf wichtige Entwicklungen hin: Thomas-Cook-Pauschalurlauber, die nur einen Teil ihres Geldes vom Versicherer Zurich erstattet bekommen haben, sollen nun von der Bundesregierung die noch offene Differenz ausgezahlt bekommen. Da die Bundesregierung nur die bei der Zurich Versicherung (bzw. bei KAERA) registrierten Kunden entschädigt, sollten alle Betroffenen ihren Schaden dort **schleunigst** anmelden.

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Ausführliche Infos finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.nrw/aktuelle-meldungen/reise-mobilitaet/thomas-cook-was-sollten-reisende-jetzt-tun-40192

Gemeinsam helfen

Neue Kooperation zwischen Essener Wohnungsunternehmen und der Stadt Essen

Mit einem dreistufigen Unterstützungsmodell sollen künftig Menschen, die sozial und ökonomisch benachteiligt sind, wieder dauerhaft eine Wohnung finden. Im Rahmen der Kooperation stellt die Wohnungswirtschaft gezielt Wohnungen für diesen Personenkreis bereit. Fachkräfte begleiten die neuen Mieterinnen und Mieter, sodass im Fall der Fälle immer eine Kontaktperson der Stadtverwaltung oder der kooperierenden Sozialverbände erreichbar ist.

Die Arbeitsgemeinschaft der Wohnungsunternehmen in Essen, zu denen auch die GEWOBAU zählt, hat zusammen mit der Stadt Essen den „Essener Standard für Unterstütztes Wohnen“ vereinbart. Damit stärkt unsere Genossenschaft ihre soziale Verantwortung auch für benachteiligte Menschen.



Die Kooperationsvereinbarung wurde am 20. Dezember 2019 von den Vertretern der Wohnungsunternehmen zusammen mit Oberbürgermeister Thomas Kufen und Stadtdirektor Peter Renzel im Essener Rathaus unterzeichnet.

Sieben Tipps für gesundes Putzen



Das Problem beim Frühjahrsputz: Einseitige Belastungen können zu schmerzhaften Verspannungen führen. Außerdem bringt die Putzarbeit gerade auch im höheren Alter ein gewisses Unfallrisiko mit sich. Wer schon einmal auf einer kaputten Stehleiter balancierend versucht hat, den äußeren Fensterrahmen zu reinigen, weiß, wovon wir reden.

Tipp 1: Aufwärmen

Putzen ist körperlich anstrengend. Ähnlich wie beim Sport sollte man sich daher gründlich vorbereiten und erst einmal „warm machen“. Gehen Sie eine flotte Runde um den Block, machen Sie ein paar Kniebeugen oder lockern Sie Ihre Schultern. Sind die Muskeln und Gelenke erst in Schwung gekommen, nimmt das Risiko von Verspannungen deutlich ab.

Tipp 2: Nicht bücken

Natürlich gibt es Ecken und Winkel, die das Bücken zwingend erforderlich machen. Allerdings entstehen die meisten Beschwerden durch langandauernde Tätigkeiten wie Staubsaugen oder Wischen. Nutzen Sie hier nach Möglichkeit Geräte mit Teleskopstiel, den Sie an Ihre Körpergröße anpassen können.

Tipp 3: Pausen machen

Die meisten Schmerzen entstehen durch Arbeiten an schwer zugänglichen Stellen, die man nur durch ungewohnte „Verenkungen“ erreichen kann. Hier sollten unbedingt klare Pausen eingehalten werden. Trinken Sie nach dem geputzten Unterschränk doch erst einmal eine Tasse Tee, bevor Sie sich den nächsten vorknöpfen.

Tipp 4: Richtig anheben

Wenn schwere Putzeimer, Kisten oder sogar ganze Möbelstücke angehoben werden müssen, achten Sie bitte darauf,

die Kraft nicht „aus dem Rücken“ zu holen. Gehen Sie in die Knie, greifen Sie mit beiden Händen zu und halten Sie den Gegenstand nah am Körper. Der Rücken sollte dabei stets gerade bleiben.

Tipp 5: Standfest bleiben

Ob ein nasser Fußboden oder eine wackelige Stehleiter – wer das richtige Schuhwerk anhat, kann die Unfallgefahr deutlich minimieren. Keinesfalls sollten Sie Ihren Frühjahrsputz in Pantoffeln, Sandalen oder glatten Halbschuhen in Angriff nehmen. Wichtig: Stehleitern mit Haltegriff nutzen und nicht auf Stühle, Tische oder andere Möbel klettern.

Tipp 6: Kräfte einteilen

Der absolute Hauptgrund für Beschwerden durch Putzarbeit liegt darin, dass wir uns übernehmen. Beißen Sie sich nicht durch, sondern hören Sie auf Ihren Körper und verschieben Sie das Fensterputzen lieber auf morgen. Auch wenn Sie Ihre Gardinen immer allein aufgehängt haben, akzeptieren Sie bitte, dass Ihr Körper gerade im Alter an Grenzen stößt.

Tipp 7: Handschuhe tragen

Viele Reinigungsmittel greifen unsere Haut an. Nutzen Sie daher Gummihandschuhe, die vielleicht nicht so bequem sind, jedoch gerade bei längeren Arbeiten Ihre Hände schützen. Nach dem Putzen sollten Sie außerdem eine gute Handcreme auftragen und sich erst einmal gründlich ausruhen.

Heimisches Superfood

Das Gute liegt so nah



Es müssen nicht immer die Exoten aus der Ferne wie Goji-Beeren, Chia-Samen oder Matcha-Pulver sein: Heimische Obst- und Gemüsesorten aus regionalem Anbau sind ebenso gesundheitsfördernd wie die hippen Superfoods aus der Ferne. Außerdem sind die heimischen Alternativen oft günstiger, frischer und umweltfreundlicher. Unsere Favoriten unter den Superfood-Alternativen aus der Heimat.

Leinsamen statt Chia-Samen

Chia-Samen stammen aus Südamerika und Asien. Die Super-Samen sind also weit gereist, bevor sie in unserer Mülschale landen. Allerdings wäre das gar nicht nötig, denn unsere deutschen Leinsamen sind ähnlich nahrhaft. Das heimische Superfood ist reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Calcium. Achten Sie auch hier auf die Herkunft der Samen: Häufig steht Importware aus China im Regal. Greifen Sie lieber zu Leinsamen aus europäischem Anbau.



Blaues Obst und Gemüse statt Acai-Beeren

Der Acai-Beere wird ein hohes antioxidatives Potenzial zugeschrieben, wie keiner anderen Beere: Das liegt an dem hohen Gehalt an Anthocyanen. Das sind blaue Pflanzenfarbstoffe, die den Körper vor schädigenden Oxidationsprozessen schützen können. Unsere heimischen blauen und violetten Obst- und Gemüsearten können da mithalten: zum Beispiel Heidelbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl.



Hirse und Hafer statt Quinoa

Quinoa ist besonders für Veganer eine attraktive Proteinquelle, da der Körper das enthaltene wertvolle Protein gut in körpereigenes Protein umwandeln kann. Außerdem enthält Quinoa für ein pflanzliches Lebensmittel viel Eisen. Regionale proteinreiche Alternativen sind Hirse und Hafer. Hirse ist sogar reicher an Zink und Eisen als Quinoa und ist genau wie der Exot glutenfrei.

Löwenzahn oder Kamille statt Matcha-Pulver

Matcha-Tee gilt als der gesunde Wachmacher überhaupt. Das Trendgetränk aus Japan soll zudem den Stoffwechsel anregen und beim Stressabbau helfen. Das können unsere klassischen Tees auch: Löwenzahntee kurbelt ebenfalls den Kreislauf und die Verdauung an. Kamillentee wirkt beruhigend und hilft gegen Stress.



Was ist Superfood eigentlich?

Superfood ist ein Begriff aus dem Marketing, um – zu meist exotische – Lebensmittel mit angeblicher „Wunderwirkung“ teurer zu verkaufen. Eine offiziell fachliche oder rechtliche bindende Definition für Superfood gibt es aber nicht. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) zum Beispiel kategorisiert als Superfood „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“. Tatsächlich bestätigen einige wenige Studien die gesundheitsfördernde Wirkung der sogenannten Superfoods. Allerdings handelt es sich dabei oft um Tier- oder Zellversuche und keine Studien mit Menschen.

Das EUFIC empfiehlt daher, sich nicht auf einige wenige Superfoods zu verlassen, sondern sich vielmehr abwechslungsreich und pflanzenbasiert zu ernähren. Schließlich punkten Obst und Gemüse von Natur aus mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidanzien oder Omega-3-Fettsäuren.



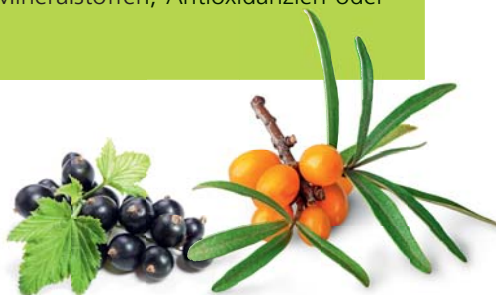
Walnüsse statt Avocado

So wertvoll der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren der Avocado auch ist, sie ist ein Umweltsünder: Der Anbau erfordert Unmengen an Wasser und die Lagerung sowie Kühlung bedeuten einen hohen Energieaufwand. Eine ökologisch unbedenklichere Alternative sind Walnüsse. Sie wachsen bei uns sehr gut und lassen sich lange lagern. Zudem haben die heimischen Nüsse einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beere

Goji-Beeren zeichnen sich durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt aus. Das können unsere heimischen Beeren Schwarze Johannisbeeren oder Sanddornbeeren locker übertrumpfen: Neben dem höheren Vitamin-C-Gehalt sind sie sogar deutlich preiswerter, kalorienärmer und werden als frische Ware angeboten. Goji-Beeren sind oft nur getrocknet erhältlich. Die zweite Alternative Sanddorn ist besonders bei einer veganen Ernährung zu empfehlen: Die Beere enthält Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.



Und das sind nur ein paar Alternativen zu den exotischen Superfoods. Wer in seiner Ernährung also auf frisches, heimisches Superfood setzt, ist nicht nur gesünder und ausgewogener, sondern stärkt nachhaltig die lokale sowie regionale Wirtschaft und schont die Umwelt.

Gemüse	Weiß-, Rosen-, Grünkohl, Feldsalat, Spinat, Karotten, Kürbis, Rote Bete, Pastinake, Topinambur
Früchte und Beeren	Brombeeren, Himbeeren, Hagebutten, Kirschen, Äpfel
Nüsse und Samen	Haselnüsse, Esskastanien, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne
Kräuter	Petersilie, Oregano, Basilikum, (Brunnen-) Kresse

40.000 Kilometer zu Fuß und 8 Spinnen im Schlaf

Wussten Sie schon, dass der Mensch durchschnittlich 23 Jahre seines Lebens einfach verschläft und dabei unbemerkt 8 Spinnen verschluckt? Dass sein Herz rund 2,5 Milliarden Mal schlägt und dabei über 350 Millionen Liter Blut in den Kreislauf pumpt?

Faszinierend, was dabei herauskommt, wenn wir unser Leben einmal hochrechnen. Und manchmal auch erschreckend. Zahlen beherrschen unseren Alltag – erst recht im digitalen Zeitalter. Aber auch unser Leben lässt sich in Zahlen ausdrücken. Und das ist manchmal ganz schön beeindruckend, besonders mit Blick auf die kleinen alltäglichen Dinge.

3 Jahre lang steht jede Frau in der Küche, mehr als doppelt so lange wie jeder Mann. Knapp dahinter folgt das Bad, in dem sich der Durchschnittsdeutsche ganze 3 Jahre lang um Körperhygiene und Aussehen kümmert. 1,5 Jahre lang telefonieren wir und hängen davon 140 Tage in Warteschleifen. Genauso vergeudete Zeit wie die 8 Monate, in denen wir E-Mails in den Papierkorb verschieben. Außerdem verbringen wir 183 Tage auf dem Weg zur Arbeit oder – noch ärgerlicher – 120 Tage im Stau.

Um davon zu entspannen, sehen wir 11,5 Jahre fern. Aber auch Erfreuliches bietet die Statistik: 14 Tage verbringen wir mit Knutschen, immerhin noch 11 Tage mit Lachen.

Beeindruckende Höchstleistungen

Faszinierend auch die Leistung unseres Körpers: 96.560 Kilometer legt das Blut bei seiner Reise durch den Körper zurück, gut 40.000 Kilometer tragen uns unsere Füße mit 50 Millionen Schritten



durchs Leben – damit kämen wir einmal um die ganze Erde!

Würden wir sie nicht schneiden, hätten wir 9 Meter lange Haare und 58 Meter lange Fingernägel; wohl etwas hinderlich im Alltag ... Dank unserer Nase nehmen wir 10.000 unterschiedliche Gerüche wahr und 740 Millionen Atemzüge versorgen uns mit insgesamt 600 Millionen Litern lebenswichtigem Sauerstoff.

4 Tankwagen Flüssigkeit

Um all diese Höchstleistungen mit genug Energie zu versorgen, müssen wir essen – und zwar reichlich. Mehr als das 700-fache unseres Körpergewichtes verzehren wir in unserem Leben, darunter 3 Ochsen, 8 Schweine, 300 Hühner, jeweils 5.000 Fische und Eier, 4 Tonnen Zucker und 500 Kilogramm Salz. Würden wir alle unsere verzehrten Brote aufeinander türmen, könnten wir der Zugspitze Konkurrenz machen. Zum Runterspülen trinken wir rund 45.000 Liter Flüssigkeit, was der Menge von 4 Tankwagen entspricht. Am beliebtesten sind dabei Kaffee (10.800 Liter), Wasser (9.600 Liter) und Bier (9.300 Liter). Um all diese Mengen zu verdauen, produziert unser Körper circa 25.550 Liter Speichel, aber nur 3 Liter sauren Magensaft.

Mit all diesen Zahlen sind Sie nun bestens ausgestattet, um im nächsten Gespräch mit Freunden zu glänzen. Klagt einer beispielsweise über zu wenig Schlaf, können Sie entgegnen, dass er im Laufe seines Lebens ohnehin ein Vierteljahrhundert lang in den Federn gelegen haben wird. Und dass er mit weniger Schlaf sein Risiko minimiert, Spinnen zu sich zu nehmen. Vielleicht hilft ihm das, seine Situation mit anderen Augen zu sehen.

Redewendung

Warum sagen wir „ein Brett vor dem Kopf haben“?



In der Küche kocht und brodelt es auf dem Herd. In wenigen Minuten kommen schon die Gäste zum gemütlichen Abendessen. Zum Glück kenne ich das Geheimrezept von Oma Agnes in- und auswendig. Noch schnell abschmecken. Moment! Da fehlt doch noch etwas – aber was? Vor ein paar Minuten wusste ich es noch. Und jetzt habe ich doch tatsächlich „ein Brett vor dem Kopf“. Aber woher stammt diese Redewendung eigentlich?

Wenn wir jemandem oder uns selbst vorwerfen „ein Brett vor dem Kopf zu haben“, dann will uns partout etwas Offensichtliches nicht einfallen. Das können Namen von Arbeitskollegen sein, die wochenlang Gelernte bei einer Klausur oder Straßennamen, die man jeden Tag liest. Mit der Redewendung weisen wir meist darauf hin, dass wir einen Blackout haben oder bezeichnen jemanden spöttisch als begriffsstutzig.

Störrische Ochsen als Vorbild

Der Ursprung der Redewendung hat aber weniger etwas mit unserer Denkleistung zu tun, sondern stammt aus der Nutztierhaltung. Früher nutzten Bauern hauptsächlich Ochsen als Zugtiere bei der Ackerarbeit. Da Ochsen bekanntlich als störrisch gelten, wurde den Tieren ein Brett vor die Augen gehängt. Durch die eingeschränkte Sicht waren die Ochsen weniger abgelenkt und so war es für die Landwirte einfacher, mit den Tieren zu arbeiten. Die Ochsen erschrecken nicht, wenn ihnen zum Beispiel ein Geschirr umgehängt wurde. Das Sinnbild des „dummen Ochsen“ wurde erst später auf begriffsstutzige Menschen übertragen.

Blackouts sind eine natürliche Reaktion

Oft erleben wir dieses sprichwörtliche „Brett vorm Kopf“ in Stresssituationen wie zum Beispiel Prüfungen oder Vorträgen. Das liegt daran, dass sich unser Gehirn bewusst auf diese Situation einstellt: Dazu versetzt es sich in einen „Konzentrationsmodus“, bei dem Botenstoffe großflächig im Gehirn verteilt werden. Die ausgeschütteten Stoffe wie Dopamin oder Noradrenalin verändern nicht, was wir wahrnehmen, sondern wie wir es wahrnehmen. So denken wir in diesen Situationen fokussierter, was uns hilft Unwichtiges und Störendes auszublenden und uns an Wichtiges zu erinnern.

Leider werden so auch nützliche Gedanken ausgeblendet: Wir haben dann einen Blackout oder das sprichwörtliche Brett vorm Kopf.





Pflege-Tipps für freie Abflüsse!

Ein verstopfter Abfluss ist wirklich unangenehm. Vor allem an Wochenenden oder in der Nacht, wenn schnelle Hilfe schwer zu erreichen ist, sorgt so eine unbrauchbare Toilette für reichlich Ärger. Doch auch in der Küche oder im Bad kann bei derartiger Verstopfung schnell Frust aufkommen. Zum Glück kann man sich diese unliebsame Überraschung mit ein paar Verhaltensregeln sehr einfach vom Leib halten.

Tipp 1: Keine Feuchttücher!

Feuchttücher sind pflegend, reißfest und dürfen genau deshalb keinesfalls in der Toilette landen. Anders als herkömmliches Toilettenpapier zersetzen sie sich nicht im Wasser, sondern fangen sich in Rohren und Kanälen, wo sie mit der Zeit zu soliden Hindernissen anwachsen. Mit dem klassischen Abfluss-Pümpel ist einer solch zähen Masse dann nicht mehr beizukommen. Häufig muss der Fachmann ran, was zeit- und kostenaufwendige Arbeiten nach sich zieht. Falls Sie also auf die Pflege durch Feuchttücher nicht verzichten wollen, entsorgen Sie diese unbedingt über den Hausmüll. Das gilt selbstverständlich auch für andere Hygieneartikel wie Tampons oder Binden, die im Wasser aufquellen und deshalb auf keinen Fall runtergespült werden dürfen.

Tipp 2: Richtig spülen!

Wer aus Kostengründen oder zur Ressourcenschonung nur minimal mit Wasser nachspült, tut sich selbst und auch der Umwelt langfristig keinen Gefallen. Gerade in der Toilette braucht es eine gewisse Wassermenge, um die Rohre sauber durchzuspülen. Andernfalls lagern sich die Hinterlassenschaften im Rohr ab, verklumpen und verstopfen es schließlich. Die dann notwendige Abflussbefreiung ist teuer und belastet, zum Beispiel durch die Verwendung von chemischen Hilfsmitteln, erst Recht die Umwelt.

Tipp 3: Haareinsatz verwenden!

In der Dusche oder Badewanne verstopfen Haare sehr schnell den Abfluss, wenn sie nicht vorher durch einen entsprechenden Einsatz abgefangen werden. Vor allem lange Haare können zusammen mit Seifenablagerungen zu einem widerspenstigen Hindernis „verwachsen“, das jeden Abfluss lahm legt.

Tipp 4: Keine Essensreste!

In der Küche sorgen Essensreste im Abfluss für üble Gerüche und Verstopfungen. Vor allem Fett, das im kalten Wasser blitzschnell aushärtet, verbindet sich schnell mit anderen Grobmaterialien zu einer undurchdringlichen Masse. Anders als manche Mythen verlauten, sollte daher auch Kaffeesatz niemals über den Ausguss entsorgt werden. Gegen Fett, das sich im Rohr ablagert, hilft am einfachsten heißes Seifenwasser. Übrigens dürfen Essensreste auch nicht über die Toilette entsorgt werden. Neben verstopften Abflüssen drohen hier unliebsame Besuche durch Ratten, die vom Essen angelockt werden.

Tipp 5: Richtig putzen!

Gegen üble Gerüche und verstopfte Abflüsse hilft regelmäßiges Putzen mit heißem Wasser und Seife. Schrubben Sie Waschbecken, Duschwannen usw. aber bitte keinesfalls mit Glitzi-Schwamm und Scheuermilch. Die Oberfläche wird sonst mit der Zeit zerkratzt und stumpf, sodass sich Schmutz vermehrt anlagert und Ihr Badezimmer schneller „altert“!



Kinderrätsel

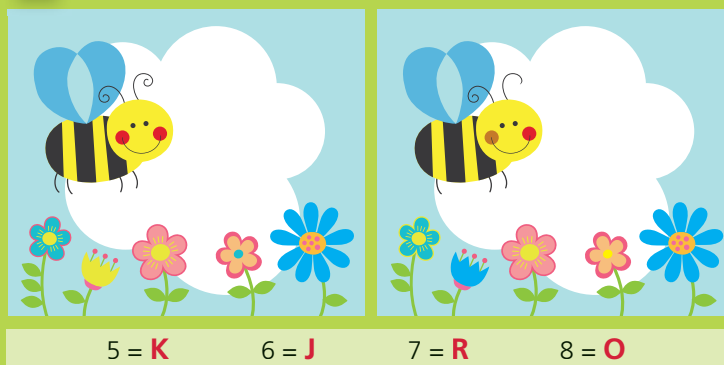
Dem ... auf der Spur

Forscher Freddy glaubt, ein unbekanntes Tier entdeckt zu haben, das Dämme in Flüssen bauen kann. Kennst du dieses Tier? Löse die fünf Rätsel und trage die passenden Buchstaben unten ein.

1 Welcher Weg führt zu der Giraffe?



5 Wie viele Unterschiede findest du?



Es ist der

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Dann schreib schnell die Lösung auf die Postkarte und schicke das Ganze an die GEWOBAU-Zentrale. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir dreimal ein Familienticket für die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen (für je einen Erwachsenen und zwei Kinder unter 12 Jahren).

Teilnehmen dürfen alle Kinder bis 12 Jahre, nicht aber deren Eltern sowie Kinder von Mitarbeitern der GEWOBAU. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Einsendeschluss ist der 30. April 2020.

Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter:
<https://gewobau.de/extras/datenschutz/>

Hallo liebe Kinder,

während das Schneetreiben diesen Winter bei uns eher zurückhaltend war, freuten sich die kleinen Engelchen in unserem letzten Rätsel umso mehr über die vielen Schneeflocken. Aber wie viele waren es denn nun? Wenn ihr richtig gezählt habt, wusstet ihr sicher, dass es genau 24 Schneeflocken waren.

Richtig gezählt und eine Portion Glück hatten diesmal:
Lisa Wühle, Diego Alexander Vonau und Amelie Schulte.

Die drei glücklichen Gewinner freuen sich über je ein All-inclusive-Familienticket für die Skihalle Bottrop.
Herzlichen Glückwunsch!

Rätsel

Mitmachen und gewinnen

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir dreimal einen GEWOBAU-Korb mit Superfood und einem Kochbuch.

[1] An welchem Gewässer tritt die Band „Danny & The Chicks“ auf?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

[2] Welches heimische Superfood enthält Vitamin B12?

14	15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----	----

[3] Welcher Kontinent ist das liebste Reiseziel von Sandra Bischoff?

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[4] Zu Hause Energie zu sparen ist eine einfache Maßnahme für den ...

32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[5] Welche Tiere hatten früher bei der Ackerarbeit oft ein Brett vor dem Kopf?

43	44	45	46	47	48
----	----	----	----	----	----

7

15

24

41

13

48

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der beigefügten Postkarte an die GEWOBAU. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der GEWOBAU und deren Angehörigen sind ausgeschlossen.

Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter:

<https://gewobau.de/extras/datenschutz/>

Einsendeschluss ist der 30. April 2020.

Der Bote Gottes

Goldenes Haar, weißes Kleid und Flügel – so stellen sich die meisten die überirdischen Wesen vor, die wir in unserem letzten Rätsel als Lösungswort gesucht haben: ENGEL. Ob bei der Ziehung unserer drei Gewinner wohl auch ein überirdisches Wesen seine Finger im Spiel hatte?

Glück im Los hatten die folgenden drei Gewinner gewiss:

Adam Miszuda

Timo Pollhaus

Hannelore Dreyer

Wir gratulieren den Gewinnern zu ihrem All-inclusive-Abendticket für die Skihalle Bottrop. Viel Spaß!



Meine Meinung, Anregungen und Wünsche

☐ Der [▼]EINBLICK hat mir gut gefallen.

☐ Bitte in Zukunft auch Informationen zum Thema: _____

☐ Sonstige Anregungen und Ideen: _____

☐ Bitte schicken Sie den [▼]EINBLICK zukünftig auch an: _____

☐ Das Lösungswort aus den fünf Rätselfragen lautet:

7	15	24	41	13	48
---	----	----	----	----	----

Kinderrätsel

Dem

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

auf der Spur



Absender:

Vorname, Name

Alter (Kinderrätsel)

Straße

PLZ, Ort

Telefon



[D] EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt
zahlt
Empfänger

Absender:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon



[D] EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt
zahlt
Empfänger



GEWOBAU
Wohnungsgenossenschaft
Essen eG
Postfach 101343

45013 Essen



GEWOBAU
Wohnungsgenossenschaft
Essen eG
Postfach 101343

45013 Essen